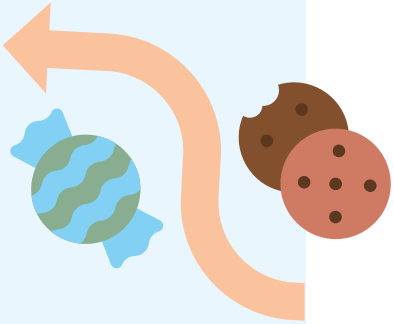
Themabijeenkomst 9

Je omgeving als hulp (nudging)



In deze themabijeenkomst behandelen we nudging: het inzetten van prikkels om gezond gedrag te stimuleren, en het daarmee makkelijker maken om het gestelde doel te behalen.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 9 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Nudging
Nudging is het aanpassen van je omgeving, om je veranderdoel makkelijker en haalbaarder te maken. Een aanpassing in je omgeving (een nudge) kan bijvoorbeeld inhouden dat je een waterfles neerzet op een zichtbare plek, zodat je meer water drinkt. Nudging kan thuis zelf worden toegepast, er zijn ook voorbeelden van nudging in de publieke ruimte. Bijvoorbeeld met het doel om mensen vaker de trap te laten nemen, in plaats van de lift.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs

Powerpoint
Video met een voorbeeld van nudging

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 9

Je omgeving als hulp (nudging)

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*